



令和8年5月29日(金)  
札幌市立東光小学校  
札幌市立中央小学校

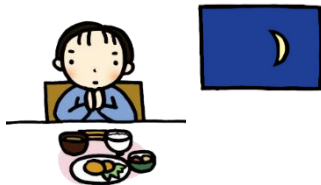
## 6月は「食育月間」です



毎年6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。御家庭においても毎日の食生活の中で色々な食べ物の話、マナーのことなどお話しされているかと思いますが、学校でも給食を通じて食育を推進していきたいと思っています。

## ご存知ですか？ “6つのこ食”

**孤食**(1人だけで食べる)



**個食**(家族それぞれ別のものを食べる)



**固食**(好きな決まったものだけを食べる)



**小食**(食べる量が  
極端に少ない)



**粉食**(粉を使った柔らかいものを好んで食べる)



**濃食**(味を濃くしないと満足して食べられない)



「こ食」を減らすことによって、家族の会話が増えたり、栄養の偏りや生活習慣病を防いだりするなどのメリットがあります。毎日は無理でも、週末は家族で食卓を囲んだり、食事の塩分に気をつけたりするなど少しずつ心がけられるといいですね。



## 北海道の野菜を使っています

5月後半から6月にかけて **ホクレン**の「よくねたいも」というじゃが芋を使っています。低温で長い間眠らせることで、じゃがいものでんぷん質が糖に変化して甘さが増しています。また、**小松菜**は本州産から**札幌産**に切り替わります。その他にも**静内産**のミニトマトや、**函館産**の大根、**富良野産**の玉ねぎなども使用予定です。

野菜が苦手だという子も多いのですが、北海道で採れたおいしい野菜を味わうことで、少しでもそのおいしさに気づいてもらえればと思っています。

# 6月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5
<b>振替休業日</b>	小松菜ピラフ 鶏肉の照り焼き フルーツミックス	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え	横割バンズ レバー入りハンバーグ コーンポタージュ 黄桃缶	タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー
	米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン/鶏むね肉・生姜・ごま/果物缶(みかん・パイ・黄桃・洋梨・りんご)	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく/いわしフライ(まいわし・生姜)/小松菜・もやし・ごま	ハンバーグ(牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ)/クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ	豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホールコーン・レタス・トマト缶/わかめ・豆腐・干椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/ゼリー(パイナップル果肉・果汁)
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12
塩ラーメン フレンチポテト 冷凍みかん	たきこみいならずし ほっけフライ からし和え	ご飯 けんちん汁 味噌味 揚げいわしハンバーグ のりの佃煮	豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンのサラダ 洋なし缶	和風そぼろごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ) メロン
豚肉・メンマ・つと・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・生姜・にんにく・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/フレンチポテト	米・麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・手巻きのみ/ほっけ・鶏卵/ハム・小松菜・キャベツ	鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/いわしハンバーグ(いわし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・じゃが芋)/海苔・ひじき・水あめ	豚肉・にんにく・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト缶/小松菜・ホールコーン・ごま	鶏ひき肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・生姜・ごぼう・人参・ごま/キャベツ・油揚げ
6/15	6/16	6/17	6/18	6/19
ゆであげカレーソース サイコロサラダ	いりこ菜めし 味噌汁(豆腐・なめこ) メンチカツ	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	背割コッパ きなこクリーム 醤油ワントンスープ 白身魚のハーブフライ	かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) 温州みかんゼリー
豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・パセリ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油	米・麦・しらす干し・ごま・小松菜・とうふ・なめこ・長ねぎ/メンチカツ(豚ひき肉・玉ねぎ)	鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブルー/ベーコン・チンゲン菜・春雨・ホールコーン	豆乳・きな粉・バター/ワントン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/真だら・にんにく・パセリ・パジル・鶏卵・粉チーズ	えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・切干大根・ひじき・鶏卵/豆腐・わかめ・長ねぎ/ゼリー(みかん果汁)
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26
冷麦 ごまポテト ミニトマト	コーンピラフ 野菜コロツケ 黄桃缶	ご飯 スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	ソフトフランスパン 小松菜のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰	チキンカレー 大根サラダ
油揚げ・干椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/フレンチポテト・ごま	米・麦・バター・ベーコン・ホールコーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ/コロツケ(じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・ホールコーン・人参・グリーンピース・スキムミルク)	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき草・にら/ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・ひじき・ほたてエキス)/ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま	ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油
6/29	6/30	7/1	7/2	7/3
5年滝野宿泊学習	5年滝野宿泊学習	5年 振替休業日		
冷やしラーメン 十勝大豆コロツケ 洋なし缶	鶏ごぼうごはん 味噌汁(小松菜・たまご・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ	とり天丼 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 磯和え	黒コッパパン あさりのチャウダー コールスローサラダ プラム	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・人参・ごま油・ごま/大豆コロツケ(じゃが芋・大豆・玉ねぎ)	米・麦・鶏ひき肉・焼豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・生姜・ごま/小松菜・たまご茸・玉ねぎ/かぼちゃフライ(かぼちゃ・チーズ・牛乳)	鶏肉・生姜・にんにく・鶏卵/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・のり	あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳・豆乳・バター・スキムミルク・チーズ/キャベツ・人参・ホールコーン	豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・ごま油/カラフトししゃも(子持ち)/ほうれん草・白菜・糸かつお